

## صحت مند دانت

بھوٹے پنوں کی مجموعی نشوونما کے لیے صحت مند دانت اہم ہیں۔ والدین اپنے پنوں کے دانتوں کی صحت کو یقینی بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

### یہاں پر چند چیزیں ہیں جو آپ کر سکتے ہیں:

بوتل سے پیتے ہوئے پنوں کو سونے نہ دیں

- جس یا دودھ والی بوتل منہ میں رکھ کر سونا بھوٹے پنوں میں دانتوں کی خرابی کی سب سے بڑی وجہ ہے۔
- پنوں کو بوتل کے ساتھ بستر پر نہیں جانا چاہیے جب تک کہ اس میں پانی نہ ہو۔



پہلا دانت نکلنے ساتھ ہی برش کرنا شروع کریں

- دانتوں کی بیماری بھوٹے پنوں میں شروع ہو سکتی ہے، اس لیے اپنے بچے کے دانت نکلنے ہی برش کرنا شروع کریں (عموماً چھ ماہ کے قریب)۔
- اگر ممکن ہو تو فلورا ایڈ کے ساتھ صوڑی مقدار میں ٹوتھ پیسٹ کا استعمال کریں۔ دو سال اور اس سے کم عمر پنوں کے لیے، چاول کے ایک دانے کے سائز کے برابر ٹوتھ پیسٹ استعمال کریں، تین سال اور اس سے زیادہ عمر کے لیے، ایک مرے کے دانے کا سائز۔



دانتوں کی صفائی بلکہ شروع کریں

- جب بچے کے دانت ایک دوسرے کو چھونا شروع کریں (عام طور پر دوسے چھ ماہ کے درمیان)، اگر درست یا بھو، تو ڈینٹل فلاس کا استعمال شروع کرنا اچھا ہے۔
- ڈینٹل فلاس کھانے کے بھوٹے پنوں کو ان جگہوں سے نکالنے میں مدد کرتا ہے جہاں برش نہیں پہنچ سکتے۔
- یہ ضروری ہے کہ بچے اپنی زندگی میں ابتدائی طور پر دانتوں کو فلاس سے صفائی کرنے کی عادت ڈالیں۔



میٹھے کھانوں اور مشروبات سے پرہیز کریں

- اکثر میٹھا کھانے سے دانتوں کی بیرونی تہ کو نقصان پہنچتا ہے اور جوف کا سبب بنتا ہے۔
- اگر جوف کا علاج نہ کیا جائے تو وہ درد اور سنگین انفیکشن کا سبب بن سکتا ہے۔



دانتوں کے ڈاکٹر سے چیک آپ کروائیں

- دانتوں کے ڈاکٹر بھوٹے مسائل کی نشان دہی اور علاج کر سکتے ہیں اس سے پہلے کہ وہ زیادہ سنگین ہو جائیں۔
- اگر ضرورت ہو تو، اپنے علاقے میں کم یا بغیر لاگت کے دانتوں کا کلینک تلاش کریں۔

